

Contribuições das práticas integrativas e complementares em saúde na qualidade de vida dos trabalhadores

Contributions of integrative and complementary practices in health to the quality of life of workers

DOI:10.34117/bjdv7n8-213

Recebimento dos originais: 07/07/2021

Aceitação para publicação: 09/08/2021

Poliana Cristina Soares Natividade

Mestre em Gestão de Serviços de Saúde

Universidade Federal de Minas Gerais

Av. Alfredo Balena, 190 - Centro - CEP: 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil

E-mail: polianasoares83@gmail.com

Carla Aparecida Spagnol

Doutora em Enfermagem

Universidade Federal de Minas Gerais

Av. Alfredo Balena, 190 - Centro - CEP: 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil

E-mail: carlaapspagnol@gmail.com

Adriane Vieira

Doutora em Administração

Universidade Federal de Minas Gerais

Av. Alfredo Balena, 190 - Centro - CEP: 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil

E-mail: vadri.bh@gmail.com

Vanessa de Almeida Guerra

Doutora em Saúde Pública

Universidade Federal de Minas Gerais

Av. Alfredo Balena, 190 - Centro - CEP: 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil

E-mail: vanessaalmeidaufmg@gmail.com

Karolinna Diniz Pereira

Aluna de graduação em enfermagem

Universidade Federal de Minas Gerais

Av. Alfredo Balena, 190 - Centro - CEP: 30130-100 - Belo Horizonte - MG - Brasil

E-mail: karolinnadinizp@gmail.com

RESUMO

O objetivo dessa pesquisa foi analisar as contribuições das Práticas Integrativas Complementares em Saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores. Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura, que delimitou o período de busca de 2005 a 2020, utilizando-se os seguintes descritores/palavras-chave: terapias complementares, qualidade de vida e trabalho, nos idiomas português, inglês e espanhol. A partir da pergunta do estudo foi realizado o levantamento de publicações incluídas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também no Google Acadêmico, publicadas no período de quinze anos (2005 a 2020). Foram encontrados mais de 500

estudos e a partir da leitura dos títulos e dos resumos selecionou-se 19 publicações (artigos científicos e trabalhos acadêmicos). A análise dos dados foi realizada de maneira descritiva, realizada a partir das convergências e divergências encontradas nos estudos. Os resultados foram apresentados em um quadro, a fim de sintetizar a produção analisada. Diante dos resultados encontrados é possível afirmar que as Práticas Integrativas Complementares em Saúde têm grande potencial de contribuição para a melhoria qualidade de vida dos trabalhadores, tanto por proporcionar alívio de dores, redução do estresse e outras queixas, como para favorecer o protagonismo desses sujeitos em seu autocuidado.

Palavras-chave: Trabalho, Qualidade de Vida, Terapias Complementares.

ABSTRACT

The objective of this research was to analyze the contributions of Complementary Integrative Practices in Health to the quality of life of workers. This is a study of narrative literature review, which delimited the search period from 2005 to 2020, using the following descriptors: complementary therapies, quality of life and work, in portuguese, english and spanish. The databases used were: Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences; Virtual Health Library/Traditional, Complementary and Integrative Medicines. Total of 523 studies were found and from reading the titles and abstracts, 19 publications were selected (scientific articles and academic works). Data analysis was performed descriptively, based on the convergences and divergences found in the studies. The results were presented in a table, in order to synthesize the analyzed production. Based on the results found, it is possible to affirm that Complementary Integrative Practices in Health have great potential to contribute to improving the quality of life of workers, both by providing pain relief, reducing stress and other complaints, and by favoring the protagonism of these subjects in your self-care.

Keywords: Work, Quality of life, Complementary Therapy.

1 INTRODUÇÃO

O trabalho, enquanto atividade social, ocupa papel central na vida das pessoas, o que pode trazer implicações positivas e negativas, de acordo com suas peculiaridades. Caracteriza-se como uma variável relacionada ao bem-estar subjetivo, por proporcionar níveis de estimulação/satisfação, além do senso de identidade e significado. Assim, o trabalho pode interferir em diversos aspectos da vida das pessoas, como saúde, atividades de lazer e estilo de vida, podendo influenciar diretamente a qualidade de vida (QV). Além disso, o trabalho é entendido como determinante para a saúde, considerando-a como consequência das diversas interações do homem com o ambiente, as pessoas e consigo próprio, para conciliar o equilíbrio físico e emocional, e não simplesmente ausência de doença (ZAVALA & KLIJN, 2014; SCHRADER et al., 2012).

Existe consenso na literatura de que saúde e QV são dois temas estreitamente relacionados, na medida em que a saúde contribui para melhorar a QV, e esta é fundamental para que o indivíduo e a comunidade tenham saúde (BUSS, 2000). De

acordo com Minayo, Hartz e Buss (2000), o termo QV, quando aplicado à área da Saúde, adquire uma concepção ampla, incluindo aspectos do status biopsicossocial que permitem ao indivíduo cumprir diversas funções para obter satisfações.

O conceito de QV adotado neste estudo foi formulado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como a “percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (WHOQOL GROUP, 1995, p.1405).

Para favorecer a promoção da saúde, a QV e um modelo de assistência à saúde integral, uma das ações do Ministério da Saúde (MS) foi incentivar e normatizar o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). As PICS compreendem técnicas e saberes relacionados ao cuidar para atuar nos campos de prevenção de agravos e da promoção, manutenção e recuperação da saúde, centrados no modelo de atenção humanizada, considerando a integralidade do indivíduo. Essas práticas são regulamentadas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, aprovada por meio da Portaria 971, de 3 de maio de 2006 (BRASIL, 2006 a).

Atualmente, o SUS tem institucionalizado a oferta de 29 práticas integrativas e complementares, dentre elas a Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (Brasil, 2006 b). A PNPIC de 2006, aprovou, inicialmente, as seguintes práticas: MTC-acupuntura, homeopatia, fitoterapia, e termalismo social/crenoterapia. Em 2017, por meio da Portaria 849, de 27 de março, foram incluídas na PNPIC quatorze outras práticas: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e ioga (BRASIL, 2017). Finalmente, em 2018, por meio da Portaria 702, de 21 de março, foram incluídas na PNPIC as seguintes práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia e terapia de florais (BRASIL, 2018; COSTA et al., 2020).

Segundo a OMS, as contribuições das PICS para a melhoria da saúde das populações têm sido cada vez mais reconhecidas. Assim, torna-se essencial que os indivíduos tenham acesso aos serviços de saúde e às informações que promovam conscientização sobre a importância da promoção da saúde para a melhoria de sua QV (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2013). Torna-se fundamental, portanto, a produção e difusão de informações de qualidade aos usuários, para possibilitar

a tomada de decisão informada e consciente. Assim, é importante promover a utilização segura, eficaz e de qualidade das práticas, por meio da realização de pesquisas e da ampliação da base de conhecimentos, regulamentação e outros requisitos (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2013).

As PICS se caracterizam como tecnologias resolutivas e de baixo custo, que traz melhorias à QV das pessoas (SOUSA; AQUINO; BEZERRAS, 2017). Assim, a OMS, por meio do documento “Estratégia da OMS para medicina tradicional 2014-2023”, incentiva a utilização das PICS nos países membros. Segundo esta organização, existe um aumento crescente da importância econômica das PICS em diversos países, que se deve ao atual quadro das restrições orçamentárias globais, pois a utilização das PICS para a melhoria da saúde, do autocuidado e da prevenção de doenças, pode favorecer a redução de custos com saúde (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2013).

O princípio fundamental que sustenta as PICS é o da integralidade. Nessa perspectiva, o usuário dos serviços deve ser tratado em sua totalidade, considerando tanto a doença em si como todo o contexto biológico, sociocultural, espiritual e psicológico (MELO et al., 2013). Tais abordagens favorecem uma participação mais ativa dos indivíduos no autocuidado, provendo uma corresponsabilização referente à promoção, prevenção e reabilitação da saúde, o que amplia o exercício da cidadania, favorecendo a melhoria da QV (BUSS, 2000; BRASIL, 2006).

De acordo com Almeida (2012), existe uma escassez de ações integradas e efetivas voltadas para promoção da saúde do trabalhador, o que evidencia uma dificuldade para o desenvolvimento de ações que possibilitem um ambiente de trabalho e de vida que seja promotor de saúde.

Diante do exposto, apresenta-se a seguinte questão norteadora para esse estudo: quais contribuições as PICS trazem para a qualidade de vida dos trabalhadores?

O objetivo desse trabalho é analisar as contribuições das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde para a qualidade de vida dos trabalhadores.

2 MÉTODO

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura (RNL). A RNL possibilita caracterizar as produções sobre determinados assuntos. Além disso, atenta-se em investigar temas abrangentes que focalizam tendências, naturezas, bem como a produção global sobre um tema proposto (GIL, 2010; ZUGE et al., 2012).

Nas RNL os pesquisadores têm a possibilidade de utilizar diversos materiais tais como: livros, dissertações, teses, instruções normativas, manuais ministeriais, políticas públicas, revisões, reflexões, relato de experiência, anais de evento, entre outros. As descrições e análises mais abrangentes de um tema específico permitem apontar lacunas do conhecimento e uma de suas vantagens é permitir ao pesquisador uma apropriação de seu objeto de estudo, a partir de um número ampliado de pesquisas (BRUM et al., 2016).

A partir da pergunta do estudo foi realizado o levantamento de publicações incluídas nas bases de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e também no Google Acadêmico, publicadas no período de quinze anos (2005 a 2020).

Os descritores controlados utilizados para a busca na língua inglesa e portuguesa foram (DeCS/MeSH): “Terapias Complementares/Complementary Therapies” e/and “Qualidade de Vida/Quality of Life” e/and “Trabalho/Work”.

Adotou-se como critérios de inclusão: trabalhos que respondessem à questão do estudo; disponíveis na íntegra em meio eletrônico gratuitamente; em idioma inglês, português ou espanhol e publicados entre 2005 e 2020. E os critérios de exclusão foram: estudos em duplicidade e que não estivessem acessíveis por meio eletrônico e em outros idiomas.

Foram encontrados mais de 500 estudos e para selecioná-los, realizou-se a leitura dos títulos e dos resumos. Após esse procedimento, foram selecionadas 19 publicações (artigos científicos e trabalhos acadêmicos), nos idiomas português, inglês e espanhol, os quais foram identificados por números de 1 a 19.

A análise dos dados foi realizada de maneira descritiva e os resultados foram apresentados em um quadro, a fim de sintetizar a produção analisada.

3 RESULTADOS

A Figura 1 apresenta o (s) autor (es), título, tipo de estudo e conclusões das 19 produções científicas analisadas. Verifica-se que os estudos selecionados foram publicados entre 2005 e 2020, sendo 15 em língua portuguesa, 2 em inglês e 2 em espanhol.

As publicações em revistas científicas online brasileiras e estrangeiras totalizaram 13 estudos, e referente aos trabalhos acadêmicos identificou-se 1 tese de doutorado, 5 dissertações de mestrado.

Figura 1: Distribuição dos estudos por autor(es), título, tipo de estudo e participante, e conclusões

Nº	Autor (s)	Título	Tipo de estudo e participantes	Conclusões
1	Senna-Fernandes et al. (2005)	Acupuntura cinética como tratamento coadjuvante na qualidade de vida de pessoas com distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.	Estudo quantitativo com 37 pacientes com lesões provenientes do DORT/LER.	A acupuntura cinética possui eficácia não somente como recurso natural de reabilitação, como também como meio para evitar as possíveis recidivas do quadro algico.
2	Araújo, Zampar e Pinto (2006)	Auriculoterapia no tratamento de indivíduos acometidos por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)/ Lesões por Esforços Repetitivos (LER).	Estudo quantitativo com 12 trabalhadores portadores de LER/DORT da Associação de LER de Umuarama.	Houve redução significativa na intensidade da dor, do uso de medicamentos, da frequência dos sintomas e da localização dos pontos dolorosos, além de uma melhoria na qualidade de vida.
3	Rego (2008)	Expressão artística e teleatendimento: perspectivas para a melhoria de qualidade de vida no trabalho.	Relato de experiência de 8 trabalhadores de Teleatendimento.	Houve melhoria da qualidade de vida e diminuição do estresse ocupacional, beneficiando os clientes que procuram o serviço de teleatendimento.
4	Raibaudi (2009)	Medicinas complementarias en el sistema público de salud: Experiencia de la 'Unidad de Salud del Trabajador' del Servicio de Salud Metropolitano Sur.	Estudo qualitativo, método estudo de caso com 35 trabalhadores do Serviço de Saúde Metropolitano: profissionais da biomedicina e terapeutas complementares.	As práticas são importantes para a saúde dos seres humanos, por serem integral e sem efeitos colaterais, podendo ser constituídas como primeiro atendimento antes de tratamentos biomédicos especializados.
5	Medeiros e Pulido (2011)	Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile	Estudo de intervenção com 12 servidores (médicos, psicólogo e psiquiatra) que participam de oficina composta por 9 sessões. Mudanças medidas antes e depois da intervenção com questionários.	Efeitos observados: de cinco funcionárias que relataram baixos níveis de saúde e qualidade de vida, três alcançaram mudanças clinicamente significativas; de três internados com níveis médios de saúde e qualidade de vida, um relatou melhorias importantes.
6	Haddad, Medeiros e Marcon (2012)	Qualidade de sono de trabalhadores obesos de um hospital universitário: acupuntura como terapia complementar.	Estudo quantitativo com 37 trabalhadores obesos de um hospital universitário.	A acupuntura produziu um efeito positivo sobre a qualidade do sono, apresentando-se como uma técnica adjuvante no tratamento dos distúrbios do sono e na melhoria da qualidade de vida desta população.
7	Taets et al. (2013)	Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde.	Estudo quantitativo com 34 profissionais da saúde de um hospital privado no município do Rio de Janeiro-RJ.	O programa de musicoterapia foi efetivo para diminuir o nível de estresse de mulheres profissionais de saúde.
8	Moreira et al. (2013)	<i>Lian Gong</i> em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos.	Relato de experiência de acadêmicos do curso de graduação em enfermagem da UFCG sobre para inserção do Lian Gong na rotina de trabalhadores de empresa distribuidora de cosméticos do sertão paraibano.	Trabalhadores passaram a tratar problemas, prevenir o aparecimento de doenças e promover a saúde laboral, proporcionando melhor qualidade de vida aos seus praticantes.

9	Borges (2013)	Uso da massagem como intervenção na lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem.	Estudo quantitativo do tipo ensaio clínico randomizado, com 43 trabalhadores de enfermagem.	A massagem foi eficaz para diminuir a lombalgia ocupacional dos trabalhadores à medida que os escores de dor passaram de moderado para leve.
10	Santos (2013)	Efeitos da prática da ioga no controle postural e no bem-estar de trabalhadores.	Estudo quantitativo do tipo experimental com 24 trabalhadores de uma empresa.	A prática da ioga proporcionou melhoria nas queixas musculoesqueléticas, no bem-estar no ambiente de trabalho e na integração sensorial no grupo estudado.
11	Kurebayashi (2013)	Auriculoterapia chinesa para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida de equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado.	Estudo quantitativo como equipe de enfermagem do Hospital Samaritana. 484 profissionais responderam questionário; 175 foram avaliados pós-tratamento por meio de 3 questionários (estresse e QV).	Ambos os grupos reduziram o estresse e melhoraram a qualidade de vida.
12	Medeiros (2016)	Reflexoterapia podal para alívio da dor lombar aguda relacionada ao trabalho da equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado.	Estudo quantitativo. Ensaio clínico piloto, randomizado controlado, duplo cego, com 36 profissionais de equipe de enfermagem.	Concluiu-se que a prática é eficaz na redução da intensidade da dor lombar aguda nos profissionais da Enfermagem participantes deste estudo.
13	Lopes (2017)	<i>Mindfulness</i> e dor nos distúrbios osteomusculares: uma experiência com auxiliares e técnicos de enfermagem.	Estudo quantitativo e qualitativo com 64 mulheres, auxiliares e técnicos de enfermagem de um hospital universitário.	Programas contribuiu para a redução dos sintomas físicos e emocionais da dor e melhoria da qualidade de vida do público estudado.
14	Cunha, Frizzo e Souza (2017)	Terapias complementares no cuidado aos profissionais de saúde que cuidam de pessoas com câncer.	Relato de experiência na oferta de reiki e auriculoterapia para 6 profissionais de saúde do setor de quimioterapia de um hospital público.	As terapias complementares promoveram alívio do estresse físico e mental.
15	Freitag et al. (2018)	A terapia do reiki na estratégia de saúde da família: percepção dos enfermeiros.	Estudo qualitativo com entrevistas, com 8 enfermeiras que atuam na Estratégia de Saúde da Família.	O reiki melhora a qualidade de vida destes profissionais, equilibrando o físico, o mental, o emocional e o espiritual.
16	Zhao et al. (2019) –	Can acupuncture combined with SSRIs improve clinical symptoms and quality of life in patients with depression? Secondary outcomes of a pragmatic randomized controlled trial.	Estudo quantitativo. Ensaio pragmático, paralelo, controlado randomizado com 477 pacientes de 6 hospitais que apresentavam quadro de depressão de moderada a grave.	O tratamento combinado de inibidores seletivos da receptação da serotonina com acupuntura manual ou eletroacupuntura pode melhorar os sintomas e a qualidade de vida de pacientes com depressão moderada a grave.
17	Moura et al. (2019)	Effects of auricular acupuncture on chronic pain in people with back musculoskeletal disorders: a randomized clinical trial.	Estudo quantitativo. Ensaio clínico randomizado realizado com pessoas 110 alocadas aleatoriamente em três grupos (tratamento, placebo e controle) submetidos a auriculoacupuntura.	A acupuntura auricular reduziu a intensidade da dor crônica nas atividades diárias em pessoas com distúrbios músculo-esqueléticos nas costas.

18	Lessa et al. (2019)	Experiência exitosa: Implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na rede municipal de Duque de Caxias (RJ).	Relato de experiência de usuários. 245 pessoas atendidas pelo Programa de Saúde do Trabalhador de Duque de Caxias, com um total de 688 sessões realizadas e 1221 procedimentos.	Ao final de dois meses de implementação os usuários já relataram melhora do sono, melhora do quadro algico, diminuição da irritabilidade e ansiedade em ordem decrescente respectivamente.
19	Randow et al. (2020)	As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) como ações de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte: Lian Gong em 18 Terapias.	Estudo quantitativo. Gestores e instrutores de centros de saúde da Atenção Primária e dos profissionais instrutores de LG18T. Foram realizados 11 grupos focais com 104 participantes.	Gestores e instrutores apontaram como pontos positivos: sujeito passar a ser o centro do cuidado, em detrimento da doença; e redução na demanda excessiva pelo acolhimento por parte dos idosos.

Fonte: elaborado pelos autores.

Quanto às metodologias adotadas foi possível observar que 12 estudos utilizaram a abordagem quantitativa, com emprego de questionários específicos para avaliação dos desfechos. Em relação à QV, apesar de citarem benefícios alcançados sobre este constructo, nem todos os estudos utilizaram questionários para essa avaliação. Assim, os estudos que utilizaram instrumentos específicos são os apresentados a seguir:

- a) Kurebayashi (2013) - avaliou a QV por meio do questionário SF36, em 175 profissionais de enfermagem que receberam o tratamento de auriculoterapia para redução do estresse;
- b) Medeiros e Pulido (2011) - avaliaram a QV em 12 profissionais da saúde (médicos, psicólogo e psiquiatra), por meio do questionário WHOQOL-bref;
- c) Lopes (2017) - sobre *mindfulness*, também utilizou o WHOQOL-bref para avaliar a QV de 64 auxiliares e técnicos de enfermagem de um hospital universitário;
- d) Rego (2008) - sobre arteterapia, utilizou o questionário de Qualidade de Vida Profissional QVP-35 em 8 trabalhadores de teleatendimento;
- e) Zhao et al. (2019)- avaliaram a QV de 477 pacientes de 6 hospitais chineses por meio do WHOQOL-bref.

Quanto à abordagem qualitativa foram identificados 6 estudos:

- a) Freitag et al. (2018) - estudaram a terapia reiki, por meio de entrevistas com uso da análise de conteúdo, com 8 enfermeiras com atuação na Estratégias de Saúde da Família;
- b) Raibaudi (2009) - avaliou reiki, MTC, terapia de florais, apiterapia e biomagnetismo, por meio de um estudo de caso e da análise de discurso.
- c) Lessa et al. (2019)- realizaram entrevistas com 245 pessoas atendidas pelo Programa de Saúde do Trabalhador de Duque de Caxias, após dois meses de uso de acupuntura, auriculoterapia, massoterapia, reiki, florais, e meditação/*mindfulness*.

- d) Randow et al. (2020)- realizaram 11 grupos focais com 104 participantes, com instrutores de Liang Gong e gestores de centros de saúde da Atenção Primária.
- e) Cunha, Frizzo e Souza (2017)- realizaram estudo qualitativo do tipo relato de experiência, por meio de entrevistas com 6 profissionais de saúde que atuam no setor de quimioterapia em uma instituição pública de saúde da região do Triângulo Mineiro.
- f) Moreira et al. (2013)- realizaram estudo qualitativo do tipo relato de experiência de 7 acadêmicos do curso de graduação em enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) na elaboração de uma proposta de inserção do Lian Gong na rotina laboral de um grupo de trabalhadores do sertão paraibano

O estudo sobre *mindfulness*, de Lopes (2017), que utilizou o WHOQOL-bref para avaliar a QV, optou pela abordagem mista (quantitativa e qualitativa), sendo que para abordagem qualitativa foram realizadas entrevistas semiestruturadas (análise temática categorial) e observação participante. O estudo de Rego (2008) sobre arteterapia também se utilizou de entrevistas, além do questionário de qualidade de vida profissional.

Referente às práticas da MTC foram identificados os seguintes empregos nos estudos: 3 que utilizaram a acupuntura; 3 auriculoterapia; e 2 *lian gong*. A técnica de meditação *mindfulness* foi avaliada em 2 estudos. As práticas integrativas de reflexologia podal, reiki, ioga, musicoterapia e arteterapia foram identificadas, cada uma, em 1 estudo. Auriculoterapia e reiki foram avaliadas em associação em 1 estudo, a combinação de acupuntura e auriculoterapia, massoterapia, reiki, florais, meditação/*mindfulness* em 1 estudo, e a combinação de acupuntura (manual e/ou eletroacupuntura) com inibidores seletivos da receptação da serotonina em 1 estudo.

O número de sessões das terapias realizadas em cada estudo se mostrou bastante variado. A variação foi de duas a dezesseis sessões, com intervalos de três a sete dias. Alguns estudos não relataram o número e o intervalo entre sessões. Referente à prática da MTC foi possível observar que a oferta de acupuntura foi semanal, durante dois meses. Já a auriculoterapia foi ofertada entre dez e doze sessões, duas vezes por semana.

A acupuntura se mostrou benéfica para a redução de sintomas de alguns distúrbios, como os osteomusculares, musculoesqueléticos, algicos, sono e depressão. Senna-Fernandes et al. (2005) avaliaram o efeito da acupuntura cinética como tratamento coadjuvante na QV em 37 pessoas com LER/DORT e identificaram benefícios como recurso natural de reabilitação e como meio para evitar as possíveis recidivas do quadro de dor, o que pode ser considerado como o principal fator limitante durante a realização das atividades profissionais, com potencial para reduzir a QV.

Haddad, Medeiros e Marcon (2012) avaliaram o efeito de oito sessões de acupuntura, uma vez por semana, na qualidade do sono de 37 trabalhadores obesos em um hospital universitário. Concluíram que esta terapia produziu um efeito positivo sobre a qualidade do sono, apresentando-se como uma técnica adjuvante no tratamento dos distúrbios do sono e, conseqüentemente, na melhoria da QV desta população.

Zhao et al. (2019) investigaram o efeito da acupuntura (manual e/ou eletroacupuntura) combinada com inibidores seletivos da receptação da serotonina, aplicada a 477 pacientes de 6 hospitais na China, que apresentavam quadros de depressão moderada a grave. Os tratamentos de acupuntura foram aplicados como 30 minutos por sessão, três sessões por semana por um período de seis semanas. Os autores concluíram que o tratamento combinado de inibidores seletivos da receptação da serotonina com acupuntura manual e/ou eletroacupuntura pode melhorar os sintomas da depressão e a qualidade de vida de pacientes, incluindo melhora da ansiedade, somatização e distúrbios do sono.

Segundo Lessa et al. (2019), o uso combinado de acupuntura e auriculoterapia, massoterapia, reiki, florais, meditação/*mindfulness*, também se mostrou capaz de melhorar o sono e o quadro algico, e diminuir a irritabilidade e ansiedade de 245 pessoas atendidas pelo Programa de Saúde do Trabalhador de Duque de Caxias, no Rio Grande do Sul. No período dos 2 meses iniciais do programa, com um total de 688 sessões realizadas e 1221 procedimentos, em cada sessão a pessoa recebia de dois a três procedimentos terapêuticos.

Araújo, Zampar e Pinto (2006) avaliaram a auriculoterapia para alívio dos sintomas algicos em LER/DORT. Foram ofertadas dez sessões, duas vezes por semana. Utilizaram a escala visual analógica da dor para mensurar os resultados, com reavaliação antes de cada sessão. Foi obtida uma redução muito significativa na intensidade da dor, além de redução do uso de medicamentos, frequência dos sintomas e localização dos pontos dolorosos, modificação da sintomatologia e característica da dor e melhora na QV relatada pelos participantes.

Kurebayashi (2013) e Moura et al. (2019) também comprovaram que a acupuntura auricular é capaz de reduzir a dor de pessoas com distúrbios musculoesqueléticos, além de promover resultados positivos para a melhoria de QV e redução de estresse.

Sobre a combinação do reiki e auriculoterapia, Cunha, Frizzo e Souza (2017) concluíram que essas terapias são capazes de propiciar cuidado personalizado e integral,

promovendo alívio do estresse físico e mental dos profissionais da saúde em atendimento de paciente que fazem uso de quimioterapia.

A reflexologia podal foi estudada por Medeiros (2016), que realizou um ensaio clínico randomizado controlado duplo cego, com 36 profissionais de enfermagem para avaliar os efeitos na dor lombar aguda. Foram utilizadas as escalas visual e analógica (EVA), para avaliar a dor, e um questionário para investigar a lombalgia. Identificou-se que esta terapia é eficaz na redução da intensidade da dor lombar aguda nos profissionais de enfermagem participantes do estudo.

O *mindfulness* se revelou benéfico para reduzir o estresse e as dores causadas por distúrbios osteomusculares, nos estudos de Medeiros e Pulido (2011) e Lopes (2017), respectivamente, contribuindo para a redução da ansiedade e melhora da qualidade de vida, servindo ainda como estratégia complementar para o manejo da dor.

Moreira et al. (2013) e Randow et al. (2020) estudaram os benefícios do Lian Gong em 18 Terapias (LG18T), o primeiro estudo foi realizado junto a acadêmicos do curso de graduação em enfermagem da Universidade Federal de Campina Grande (UFCG), e o segundo com gestores de centros de saúde da Atenção Primária e profissionais instrutores de LG18T. Ambos concluíram que trata-se uma importante terapia preventiva das dores laborais proporcionando melhor qualidade de vida aos seus praticantes.

Taets et al. (2013) estudaram os benefícios da musicoterapia sobre o estresse de profissionais de saúde em hospitais, Santos (2013) os efeitos da prática da ioga nas queixas musculoesqueléticas e na integração sensorial de trabalhadores de uma empresa, e Borges (2013) o uso da massagem como intervenção na lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem. Todos concluíram que as terapias são capazes de diminuir o estresse e a dor, e propiciar bem-estar no ambiente de trabalho.

4 DISCUSSÃO

Os objetivos das PICS envolvem: prevenir doenças, promover e recuperar a saúde por meio de práticas terapêuticas voltadas para a integralidade do indivíduo, considerando suas particularidades nos contextos biológico, sociocultural, espiritual e psicológico (BRASIL, 2006 b; MELO et al., 2013). Além disso, por trabalharem de forma holística, com foco na integralidade, as PICS favorecem o autocuidado e a corresponsabilização quanto à promoção, prevenção e reabilitação da saúde. Assim, podem ser consideradas tecnologias eficazes e de baixo custo, com potencial para favorecer a QV dos usuários

(BUSS, 2000; BRASIL, 2006 b). Portanto, as PICS exercem importante papel na prevenção de doenças, na promoção do bem-estar e na QV das pessoas (KUREBAYASHI et al., 2012; ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, 2013).

Após a leitura dos estudos foi possível descrever diversos benefícios das PICS para a saúde e a QV de trabalhadores de vários serviços, como: alívio da dor em Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) e melhora do sono com utilização de acupuntura; alívio do estresse e melhora da QV com auriculoterapia, musicoterapia e arteterapia; melhor controle postural, prevenção do aparecimento de doenças e promoção da saúde laboral para os praticantes de ioga e Lian Gong; alívio da dor crônica e redução do estresse com a prática da técnica de meditação *mindfulness*; melhora na qualidade de vida geral, saúde geral, física e psicológica, com tratamento combinado de inibidores seletivos da receptação da serotonina com acupuntura manual e eletroacupuntura; melhora do quadro algico, diminuição da irritabilidade e ansiedade com uso combinado de acupuntura e auriculoterapia, massoterapia, reiki, florais, meditação/*mindfulness*; e alívio da dor lombar relacionada ao trabalho por meio da reflexologia podal.

De modo geral, os ganhos em termos de QV encontrados são corroborados pelo ensaio clínico randomizado realizado por Moura (2019), o qual identificou que os efeitos positivos da acupuntura auricular se estendem para outros aspectos da vida, como: redução da interferência geral da dor nas atividades cotidianas, trabalho, incapacidade física, percepção geral da QV, satisfação com a saúde, domínios físico e relações sociais do WHOQOL-bref e limiar de dor.

Diante dos resultados encontrados é possível afirmar que as PICS quando são ofertadas têm potencial de contribuição para a QV dos trabalhadores, tanto por proporcionar melhora do sono, redução do estresse, alívio das dores e outras queixas, como para favorecer o protagonismo desses sujeitos em seu autocuidado.

5 CONCLUSÃO

A literatura analisada demonstra que as PICS podem auxiliar na QV dos trabalhadores, uma vez que trazem resultados efetivos na redução das tensões, da ansiedade, do estresse, proporcionando bem-estar, o relaxamento e o reequilíbrio energético do corpo como um todo.

Portanto, torna-se benéfica à implementação dessas práticas voltadas à melhoria da QV dos trabalhadores, visto que algumas PICS são de fácil realização no cotidiano das organizações com um custo relativamente baixo.

As possíveis limitações dessa investigação estão relacionadas ao fato de ser um estudo de revisão e, por isso, não poder ser generalizado. No entanto, esse estudo poderá motivar os pesquisadores, dessa área de conhecimento, a realizarem outras produções científicas, desenvolvendo estudos qualitativos e, principalmente, quantitativos do tipo ensaio clínico randomizado, por fornecerem evidências científicas consistentes, consolidando assim, a comprovação dos efeitos das PICS na qualidade de vida dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, V. Possibilidades e limites de uma intervenção no ambiente de trabalho de servidores públicos da área da saúde: práticas corporais como estratégia de promoção da saúde 2012. 143 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

ARAÚJO, A. P. S.; ZAMPAR, R.; PINTO, S. M. E. Auriculoterapia no tratamento de indivíduos acometidos por distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (dort)/ lesões por esforços repetitivos (ler). Arquivos de Ciências da Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 10, n. 1, p. 35-42, jan./abr. 2006.

BORGES, T. P. Uso da massagem como intervenção na lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem. 2013. 161 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, Seção 1, 4 mai. 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971 de 3 de maio de 2006. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 4 maio, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 28 mar. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil. Brasília, DF, 2018.

BRUM CN, ZUGE SS, RANGEL RF, FREITAS HMB, PIESZAK GM. Revisão narrativa da literatura: aspectos conceituais e metodológicos na construção do conhecimento da enfermagem. In: LACERDA MR, COSTENARO RGS (orgs.) Metodologia da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática. Porto Alegre: Moriá, 2015, p. 123 a 142.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

COSTA, A. S. A. et al. Entre o local e o nacional: os desafios contemporâneos na gestão da política nacional de práticas integrativas e complementares em saúde direcionadas para a atenção básica, no município de São Luís-MA. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 4, p. 17072-17085, 2020.

CUNHA, J. H. da S.; FRIZZO, H. C. F.; SOUZA, L. M. de P. Terapias complementares no cuidado aos profissionais de saúde que cuidam de pessoas com câncer. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*, v. 5, n. 9, p. 69-74, 2017.

FREITAG, V. L. et al. Reiki therapy in Family Health Strategy: perceptions of nurses. *Revista Cuidado é Fundamental*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 248-253, 2018.

GIL, A.C. Como elaborar projetos de pesquisa. 5 ed. São Paulo: Atlas; 2010.

HADDAD, M. L.; MEDEIROS, M.; MARCON, S. S. Qualidade de sono de trabalhadores obesos de um hospital universitário: acupuntura como terapia complementar. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 82-88, 2012.

KUREBAYASHI, L. F. S. Auriculoterapia chinesa para redução de estresse e melhoria de qualidade de vida de equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. 2013. 277f. Tese (Doutorado em Enfermagem na Saúde do Adulto) - Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2013.

KUREBAYASHI, L. F. S. et al. Effectiveness of auriculotherapy for stress, based on experience of the therapist: a clinical trial. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 25, n. 5, p. 694-700, 2012.

LESSA, A. M. et al. Experiência exitosa: implantação das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) na rede municipal de Duque de Caxias (RJ). *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 4, p. 2847-2850, 2019.

LOPES, S. A. Mindfulness e dor nos distúrbios osteomusculares: uma experiência com auxiliares e técnicos de enfermagem. 2017. 142 f. Dissertação (Mestrado em Educação e Saúde) - Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

MARTIN, Nayela et al. Impacto social de la auriculoterapia em pacientes con estrés y ansiedad. *Revista Chakiñan, Riobamba*, n. 5, p. 146-156, maio/ago. 2018.

MEDEIROS, G. M. S. Reflexoterapia podal para alívio da dor lombar aguda relacionada ao trabalho da equipe de enfermagem: ensaio clínico randomizado. 2016. 170 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2016.

MEDEIROS, U. S.; PULIDO, M. R. Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatria*, Santiago, v. 49, n. 3, p. 251-257, 2011.

MELO, S. C. C. et al. Práticas complementares de saúde e os desafios de sua aplicabilidade no hospital: visão de enfermeiros. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 66, n. 6, p. 840-846, nov./dez. 2013.

MINAYO, M. C. S; HARTZ Z. M. A.; BUSS P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOREIRA, M. R. C. et al. Lian Gong em 18 terapias: uma proposta para prevenir os transtornos traumáticos cumulativos. *Enfermagem em Foco*, v. 4, n.1, p. 33-36, 2013.

MOURA, C.C. et al. Effects of auricular acupuncture on chronic pain in people with back musculoskeletal disorders: a randomized clinical trial. *Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo*, v. 53, e03418, p. 1-9, 2019.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Ginebra: Suiza, 2013.

RAIBAUDI, A. S. Medicinas complementarias en el sistema público de salud: Experiencia de la 'Unidad de Salud del Trabajador' del Servicio de Salud Metropolitano Sur. 2009. 139 f. Tesis (Título de Antropólogo Social) - Facultad de Ciencias Sociales, Santiago, 2009.

RANDOW, R. et al. As práticas integrativas e complementares (pics) como ações de promoção da saúde na Atenção Primária à Saúde de Belo Horizonte: Lian Gong em 18 Terapias. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 3, n. 6, p. 16310-16325, 2020.

REGO, R. M. Expressão artística e teleatendimento: perspectivas para a melhoria de qualidade de vida no trabalho. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 28, n. 1, p. 200-209, 2008.

SANTOS, K. L. S. Efeitos da prática da ioga no controle postural e no bem-estar de trabalhadores. 2013. 73 f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Programa de Pós-graduação em Fisioterapia, Universidade Federal de São Carlos, São Paulo, 2013.

SCHRADER, G. et al. Trabalho na Unidade Básica de Saúde: implicações para a qualidade de vida dos enfermeiros. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 65, n. 2, p. 222-228, mar./abr. 2012.

SENNA-FERNADES, V. et al. Acupuntura cinética como tratamento coadjuvante na qualidade de vida de pessoas com distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *Fisioterapia Brasil*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 3, p. 204-210, maio/jun. 2005.

SOUSA, I.M.C; DE AQUINO, C.M.F.; BEZERRA, A.F.B. Custo-efetividade em práticas integrativas e complementares: diferentes paradigmas. *JMPHC - Journal of Management & Primary Health Care*, v. 8, n. 2, p. 343-350, 2017.

TAETS, Gunnar Glauco De Cunto et al. Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 66, p. 385-390, 2013.

ZAVALA, M. O. Q.; KLIJN, T. M. P. Calidad de vida em el trabajo del equipo de enfermaria. *Revista Brasileira de Enfermagem*, Brasília, v. 67, n. 2, p. 302-305, mar./abr. 2014.

WHOQOL GROUP. The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine* v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

ZHAO, B. et al. Can acupuncture combined with SSRIs improve clinical symptoms and quality of life in patients with depression? Secondary outcomes of a pragmatic randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 45, p. 295-302, 2019.

ZUGE, S.S.; PADOIN, S.M.M.; BRUM, C.N.; PAULA, C.C.; MAGNAGO, T.S.B.S.; SANTOS, E.E.P. Adheshión a la terapia antirretroviral em adultos co VIH/SIDA: la naturaleza y la evolución de la producción científica. *Revista Enfermeria Comunitaria*, v.8, n. 2, ec8032, 2012.